IN QUESTO NUMERO

In copertina: Foto Stefano Marchetti
In IV di copertina: Foto Marco Mazzarotto
Disegni di Laura Cocchi

Ombre e Luci 110

Trimestrale Anno XXVIII n. 2
Aprile - Maggio - Giugno 2010

Organo dell'Associazione Fede e Luce Onlus
Autorizzazione del Tribunale di Roma n.19 del 24 gennaio 1983
ISSN 1594-3607

Responsabile Sergio Sciascia
Direttore Mariangela Bertolini
Redazione Cristina Tersigni, Laura Nardini
Fotocomposizione Matteo Cinti

Redazione e amministrazione
via G. Bessarione, 30 – 00165 Roma
Lunedì, mercoledì, venerdì dalle 9,30 alle 12,30
Telefono e fax 06 63 34 02
E-mail: ombreeluci@gmail.com

Stampa:
Stab. Tipolit. Ugo Quintily S.p.A. Viale Enrico Ortolani, 149/151 Roma
Finito di stampare nel mese di Giugno 2010

Poste italiane sped. abb. post. di 353/03 (conv. in l.46/04) art. 1 comma 2 – DCB Roma

Redazione, stampa e spedizione di un anno di Ombre e Luci costa €16,00
OFFERTE LIBERE PER SOSTEGNO ORDINARIO E STRAORDINARIO

Conto Corrente Postale n. 55090005
intestato a "Associazione Fede e Luce Onlus" via Cola di Rienzo, 140 – 00192 Roma
con causale: pubblicazione OMBRE E LUCI

oppure:

Bonifico cc. BancoPosta **IBAN IT02 S076 0103 2000 0005 5090 005**
intestato a "Associazione Fede e Luce Onlus" con causale: pubblicazione OMBRE E LUCI

Il suo primo grido fu di gioia

di Mariangela Bertolini

La maestra di una classe speciale si dedicava con tutta l'anima e tutta la sua competenza ai bambini con paralisi cerebrale che le erano stati affidati. Inventava ogni sorta di "trucchi" per risvegliare quelle che definiva "intelligenze imprigionate" dei suoi alunni. Tutti facevano progressi tranne Maria. Dieci anni, abbandonata nella sua carrozzella, lo sguardo immoto, il corpicino inerte. Faceva davvero cadere le braccia e ogni tanto lo scoraggiamento sembrava avere la meglio sulla tenace insegnante.

Una mattina, all'improvviso, Maria cominciò a gridare fissando con gli occhi eccitati il davanzale della finestra dove alcuni vasetti di terracotta aspettavano la primavera: i bambini avevano piantato dei bulbi ma se ne erano dimenticati. Tutti seguirono il grido di Maria: da uno dei vasetti era spuntata una piantina tutta verde.

Inutile dire che la più felice fu la maestra: Maria finalmente aveva svelato la sua partecipazione. Si poteva continuare a lavorare con lei.

• • •

"Ma cosa fai lì sdraiato da un'ora, alzati da bravo!"

Piero non si muove; incantato continua a seguire con gli occhi e un ditino sollevato, qualcosa di inesistente agli occhi della mamma, turbata da quello strano comportamento. Ha già tante preoccupazioni per lui…

Ripete il suo "Alzati adesso, basta star lì per terra!". Piero non sembra sentire: è immobile e tutto preso non si capisce da che cosa. Il suo incanto è totale. La mamma si piega, inforca gli occhiali esasperata, si mette a guardare. Sulle mattonelle rosse, ben lavate, non c'è nulla. Avvicina il suo viso a quello del suo bimbo e finalmente scorge un minuscolo ragnetto rosso, una capocchia di spillo, che si muove velocemente avanti e indietro per la gioia del suo Pierino.

• • •

Marta attraversa il cortile a cavalcioni sul suo dobermann nero e lucido. Sembra una principessina che passa in rassegna i suoi sudditi: quattro bambini più o meno della sua età la guardano ammirati: uno col dito in bocca, un altro con le braccine alzate, l'altro con la bocca spalancata e l'ultimo, il più grande che grida: "Ora tocca a me!"

Marta si gira verso di lui, lo guarda con un po' di supponenza come a dire:

"Ma non sai che Black non si fa cavalcare da nessuno al di fuori di me!"

Black è stato addestrato come "compagno di vita" di Marta che cammina molto a fatica; non accetterebbe mai di portare sul dorso un bambino che non sia la sua Marta.

• • •

I genitori di Francesca l'hanno portata al mare con i fratelli. I medici sperano che lo iodio rinforzi la piccola, gracile e incapace di camminare e di parlare.

La mamma spesso si chiede: "Quando avverrà che Francesca manifesti un suo desiderio, una sua volontà?"

Una mattina l'hanno lasciata seduta sulla sdraio e si sono un po' allontanati con gli altri due figli. Tanto lei non si muove mai da sola.

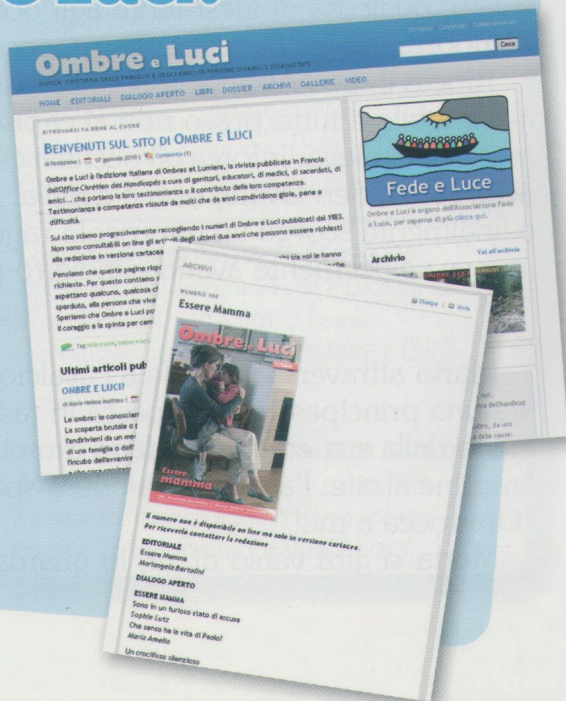
Dopo pochi minuti la mamma guarda verso la sdraio e la vede vuota…Torna sui suoi passi e scorge la bimba che carponi avanza veloce verso la riva. Manca solo mezzo metro perché Francesca si immerga felice in quell'acqua che la chiama. Sembra dire: "Non sapevate che il mare è il mio elemento preferito?".

• • •

Quattro piccole storie per ricordare a ognuno di noi il fascino e l'incanto che la natura può esercitare su chi, piccolo o grande, la sa contemplare: segno e potenza del suo Creatore.

Finalmente online
il sito di Ombre e Luci!

Siamo lieti di annunciare l'apertura del sito ufficiale di Ombre e Luci! Con questo nuovo portale ci proponiamo di instaurare un rapporto più diretto con i nostri lettori e allo stesso tempo aprirci a nuovi utenti e nuove possibilità. Stiamo lavorando per migliorare e aggiungere tanto materiale a ciò che già potete trovare online: articoli, dossier e recensioni dei numeri in archivio con la possibilità di commentare. Aspettiamo le vostre impressioni e consigli per presentare al meglio il nostro portale!

Le vostre lettere a: ombreeluci@gmail.com
Ombre e Luci – Via G. Bessarione, 30 – 00165 Roma

Dialogo Aperto

Inizio dell'Anno della Tigre

Cari amici di Ombre e Luci, sono contento di mandarvi un saluto ad un anno di distanza dalle mie vacanze in Italia, dove ho potuto incontrare molti di voi e rinsaldare legami di amicizia che, anche dopo tanto tempo, non si erano allentati (…) Il mio rientro a Guangzhou è stato come ritornare a casa. Sono contento di essere entrato un po' nella vita di questa gente e soprattutto che loro siano entrati nella mia vita. Non voglio dire che dopo tanti anni di Cina sono diventato uno di loro, perché noi missionari non potremmo mai diventarlo del tutto. Infatti *la nostra cultura di tanto in* tanto riaffiora, il credere di essere superiori in certe cose vorrebbe imporsi. Lo sforzo di tutti i giorni è di avvicinarsi quanto più possibile a loro come amici, come fratelli. (…)

Da più di sei anni vivo in una casa famiglia abitata da sei persone con disabilità mentale. Il quartiere alla periferia di Guangzhou dove è collocata la casa che mi ospita è ben differente dal mio paese sul lago di Como. Ma essere qui con queste persone semplici è un'esperienza preziosa. Ogni giorno ringrazio Dio di questa chiamata, dell'occasione che mi è data di crescere come uomo e come cristiano. La "mamma" (una donna che ha lasciato i figli al lontano villaggio per venire a lavorare in città) mi è di esempio per la pazienza e l'amore con cui tratta i nostri ragazzi, per il senso di risparmio nelle spese ridotte al necessario. Sempre sorridente, accoglie con cordialità tutti coloro che vengono a trovarci.(…)

La Cina sta facendo progressi enormi. Alcuni giorni dopo Natale mi trovavo a settanta chilometri da qui, vicino ad un viadotto della ferrovia. D'un tratto s'è sentito un rombo: in un batter d'occhio è passato velocissimo il treno Guangzhou-Wuhan, che dicono essere il più veloce del mondo, appena inaugurato. Quando la linea sarà completata si potrà andare dalla Cina del Sud a Pechino in otto ore. Ritornando a casa, ho avuto la sorpresa di salire sulla quinta linea del metrò aperta il giorno prima. Altre nuove seguiranno, ora che la città si prepara ad ospitare la 15ma edizione dei Giochi Asiatici.

Benvenuto il progresso materiale, ma lo scarto tra i nuovi ricchi e la gente comune è grande anche in questa provincia. La "mamma" ha commentato così la notizia del nuovo treno per Wuhan, la metropoli da dove deve passare per ritornare al suo villaggio per le vacanze di Capodanno: " È un treno che non posso permettermi di prendere. 500Rmb (50 euro) per un viaggio in seconda classe sono metà del mio salario mensile".

La Cina è oggi inaridita da un consumismo esasperato ed ha bisogno di maggior giustizia sociale. In particolare ha bisogno di un supplemento d'anima, perché "Non di solo pane vivrà l'uomo" (Mt 4,4). Essere lievito nella pasta è la grande sfida per il piccolo gregge dei cristiani cinesi. È una sfida anche per me, che mi sento solidale con questa Chiesa ancora tribolata. Vi chiedo una preghiera perché sia testimone credibile dell'amore di Dio per noi.

P. Mario Marazzi
PIME

Passaggio-Pasqua in Cina

Vi raggiungo dalla lontana Cina per scambiare gli auguri di Buona Pasqua e per esprimervi la mia riconoscenza per le vostre preghiere, incoraggiamenti e aiuti materiali che date a tanti missionari. (…)

La Pasqua conferma e celebra la risurrezione di Gesù che è un evento che dà valore a tutta la vita.

Da giovane ho sentito la vocazione ad annunciare questa straordinaria notizia di salvezza! Venticinque anni fa sono stato ordinato sacerdote e ho avuto la gioia di iniziare un'esperienza di condivisione di fede e di annuncio missionario fino ad arrivare qui in Cina. Ringrazio il Signore che mi ha sempre preceduto e illuminato il cammino. Anche quest'anno nella notte di Pasqua, Lui ci farà un grande dono: la responsabile generale dell'Huiling, dopo una decina d'anni di lavoro insieme, ha deciso di fare il catecumenato e di ricevere i sacramenti del Battesimo, della Cresima, della Comunione e della Riconciliazione! Si tratta di un "passaggio-Pasqua" che segna la vita di una persona che ha tanto amato e lavorato instancabilmente per le persone più svantaggiate. Ora il Signore l'ha chiamata più vicina a Sé e potrà partecipare ai sacramenti che nella famiglia della Chiesa custodiscono e rinvigoriscono la nostra fede e l'impegno gioioso di amarci come fratelli e sorelle. L'annuncio e la celebrazione del Signore risorto porti fiducia, speranza, tanto calore umano e carità anche nella vostra casa e comunità.

p.Fernando da Hong Kong

Haiti – dopo il terremoto

Grazie a tutti per le parole di incoraggiamento che ci sono giunte da ogni parte dell'Arca e di Fede e Luce. Dopo aver dormito all'aperto per parecchi giorni, siamo al riparo sotto le tende. Ma, tra breve, inizia la stagione delle piogge che ci fa temere nuove difficoltà…continuate a tenere nel cuore e nelle vostre preghiere l'Arca Haiti. La sfida della ricostruzione si annuncia importante.

Continuate a scriverci, i vostri messaggi ci dicono che facciamo parte della stessa famiglia. Questo sentimento di appartenenza ad un'umanità comune fa crescere in noi la speranza di un paese nuovo e rinnovato.

Eveline Barin Verdier

Presidente del C.A. dell'Arca Haiti

Per saperne di più www.larche.ca/reportersjonathan/mwen_pa_fou_fr

Come ritrovarsi attorno a un tavolo

Nello scorso numero di Ombre e Luci (n.1/2010) in Dialogo Aperto ho letto la lettera intitolata "Volete farci mancare tutto questo?" a proposito della fatica che accusa la Redazione a proseguire nella sua attività. Condivido le riflessioni riportate e vorrei aggiungere questi pensieri.

In questi ultimi anni si è un po' avvertita la difficoltà da parte dei componenti dei gruppi FL a continuare a portare avanti con assiduità le occasioni di incontro. Infatti siamo a conoscenza che le nuove "leve" sono poche e che i vecchi amici a volte faticano a dividersi fra i loro impegni di famiglia e di lavoro, e i "genitori" sono invecchiati. Per tutto questo, ancora di più non potete non continuare ad esserci

vicino e a ricordarci che FL, nonostante le difficoltà, è vivissima e va avanti.

La vostra bella pubblicazione ci tiene uniti e, quando la si riceve, è come se ci sedessimo attorno ad un tavolo per ritrovarci e scambiarci il sostegno che un gruppo affiatato sa dare ai singoli componenti!

Un affettuosissimo saluto

Elisa Sturlese
Milano

Sennò...

Io lavoro tutto il mese, cinque giorni alla settimana, dal lunedì al venerdì, è dura svegliarsi alle sei, quando è ancora notte, e in giro ci sono poche persone. Io prendo l'autobus se ci riesco, sennò vado a piedi fino a piazza Bologna, dove c'è la metropolitana, che devono sostituire se si rompe.

Io la mattina leggo l'oroscopo, e lo vedo anche in televisione, ma io non ci credo, a quello che c'è scritto, non mi lascio condizionare da parole sbagliate, che annebbiano il cervello. Poi vado nel posto di lavoro, dove faccio l'operaio imballatore, che spedisce strumenti e reattivi, per le analisi. Con i colleghi ci vado d'accordo, per forza ci devo stare tutto il giorno, e poi non ho scelta, e vengo controllato. Se non ci sono, il responsabile mi viene a cercare perché io sono uno che dà il massimo, al livello pratico, per il resto devo vincere la timidezza, che però è uno scudo, per non soffrire, da eventuali delusioni amorose.

Al lavoro ognuno fa qualcosa, e deve essere attivo, ed è così che deve essere, sennò ci si annoia, senza far niente, e si va in pazzia. Io scrivo a ombre e luci, e mi piace sapere le varie realtà, e mi piace esser cercato, il tempo per vederci si trova. Se poi sono antipatico a qualcuno/a basta dirlo, io sono una persona, che ama ridere e scherzare, e stare in compagnia, non mi va di esser abbandonato, per poi esser presente, a lunga scadenza...

ciao da Giovanni Grossi

Attenzione!

Se utilizzate i moduli di **ccp** per effettuare un versamento ricordate di compilarli in ogni parte. Purtroppo arrivano moduli senza alcuna indicazione ed è per noi impossibile registrarli.

Se invece effettuate un bonifico bancario è **INDISPENSABILE**, ai fini della buona riuscita del versamento, indicare nell'intestazione del conto come beneficiario l'**Associazione Fede e Luce Onlus** (e ***NON*** Ombre e Luci).

Grazie.

a cura di **Cristina Tersigni**

Mangiar sano, dormire bene e... Natura!

> Il mio giardino con il fiume vicino era un posto dove potevo rifugiarmi nel momento in cui tutto andava storto e dove non dovevo rendere conto a nessuno...credo ci sia qualcosa di particolare nella natura. Un qualcosa che quando siamo avvolti da essa, ci fa capire quante cose siano più grandi di noi stessi. Questo ci aiuta a guardare i problemi dall'ottica giusta. Ed è l'unico posto dove la faccenda che devo affrontare non richiede subito la mia attenzione, né ha bisogno di una soluzione immediata. Entrare in contatto con la natura può costituire l'unica via di fuga, ma ci permette contemporaneamente di non abbandonare del tutto il nostro mondo. (p.57)
>
> da: *L'Ultimo bambino nei boschi* di Richard Louv

Disegno di Laura Cocchi

Una recente indagine della Coldiretti rileva che "fare l'orto all'aria aperta è più divertente che giocare alla playstation… per la maggioranza dei bambini che hanno avuto l'opportunità di provarlo" (Dire Minori 15/04/10). L'esperienza della coltivazione di un orto per i bambini nelle scuole d'Italia e d'Europa è cresciuta negli ultimi anni, come la loro presenza negli agriturismi, attrezzati con percorsi formativi sulla mungitura del latte, sulla preparazione del formaggio, la tosatura delle pecore, la spremitura delle olive e dell'uva per la produzione di olio e vino… tutte attività che ricreano un legame, evidentemente venuto meno, con il sapere cosa mangiamo, la sua fonte e come si produce.

Vita all'aria aperta e playstation…la loro difficile relazione è stata messa in discussione nel 2006 da un giornalista americano, Richard Louv con il suo libro "***L'ultimo bambino nei boschi***".

Pubblicato negli Stati Uniti nel 2005 e tradotto nel 2006 per la Rizzoli, ha sì qualche anno ed è molto calato nella realtà americana, ma le riflessioni che propone al lettore sono molto interessanti e approfondite. Con un notevole carico di interviste e di ricerche scientifiche dedicate all'argomento del rapporto tra bambino e natura, questo saggio rimuove gli strati di polvere che coprono i ricordi di adulti che hanno avuto nella loro infanzia l'opportunità di avere un contatto con la natura decisamente più intimo e intenso di quello che viene proposto alle nuove generazioni. E non immaginatevi l'esaltazione della vita selvaggia a tutti i costi: è sufficiente avere uno spazio verde vicino casa, magari con un bell'albero, e lasciare che il bambino, anche solo ma meglio se in compagnia di altri bambini, ingaggi una relazione con il suo territorio naturale finalmente diversa da quella stereotipata intrapresa con i media o con i giochi elettronici. Con quanto di positivo questo comporti per la sua salute fisica e mentale: se può essere scontata la correlazione tra maggiore sedentarietà indotta dai giochi in casa e l'aumento di obesità infantile, non è forse così evidente quanto possa sviluppare un buon contatto con la natura per la sua mente. L'autore evidenzia come la natura offra gratuitamente un'esperienza talmente complessa e al tempo stesso semplice da veicolare informazioni importanti per il benessere fisico, emotivo e psicologico del bambino che rischiamo di dare per scontate e di non valutare come importanti.

"Ingaggiare una relazione" perché è necessario che il bambino sia davvero immerso nel contesto naturale e interagisca a pieno con questo: una delle considerazioni più frequenti di Louv è legata alla trasmissione della cura dell'ambiente che proponiamo ai bambini, declinata quasi sempre ai temi della salvaguardia da tutto ciò che di negativo facciamo sulla natura e che la mette in pericolo, senza però dare l'occasione di interagire davvero con essa, scoprendone e vivendone appieno il bello. Pensate alla possibilità di costruire una casa su un albero, una capanna in un bosco, una piccola diga in un torrente… magari interferendo con alcuni equilibri naturali ma respirandone la bellezza.

Louv indica un termine per sottolineare quanto i bambini perdano nella mancanza di occasioni di contatto con la natura: *sindrome da deficit di natura*.

Foto di Rita Dinale

Attenzione, non vuol indicare con questo termine una nuova categoria diagnostica di carattere medico scientifico, ne abbiamo abbastanza… si vuole invece segnalare quanto si perda nel mancato utilizzo dei sensi, ad esempio per lo sviluppo della capacità di attenzione e concentrazione, di pensiero crea-tivo, di prevenzione di disturbi emotivi e da stress… Molti studi dimostrano, ad esempio, come la presenza di elementi naturali sia protettiva rispetto a vissuti stressanti per un bambino oppure di come la vista di spazi verdi possa contribuire ad accelerare la guarigione.

> Compito dei genitori non è quello di affliggere i figli con un'altra Buona Opportunità Educativa, ma avvicinarli a tutto ciò che è bello nel mondo nel quale viviamo...portateli al torrente a far rimbalzare i sassi, e poi mostrate loro cosa si nascondeva sotto quei sassi..., trovate una gola, un bosco, un filare d'alberi, una palude, uno stagno, un terreno coperto di vegetazione...e andateci regolarmente...è meglio conoscere una montagna che scalarne molte. (pag. 150, 151)

Un giardino può divenire luogo terapeutico: "È una specie di lavagna pulita su cui i più piccoli possono disegnare e reinterpretare i loro pensieri e fantasie" (p.29)

Il tempo passato nella natura contribuisce alla possibilità di ridurre il dosaggio farmacologico per alcuni disturbi infantili sempre più segnalati, come la depressione infantile o l'ADHD*, soprattutto negli Stati Uniti dove il consumo di psicofarmaci per i bambini ha visto un aumento considerevole. A proposito dei disturbi dell'attenzione, Louv descrive come in base alle teorie dei Kaplan, il tipo di attenzione e concentrazione normalmente richiesto ad un bambino impegnato a scuola o in attività definite, oppure il tempo libero dedicato a videogiochi o televisione, riguardano costantemente, e di conseguenza affaticano, la cosiddetta *attenzione diretta*.

Una passeggiata in un bosco stimola invece quella *automatica*, detta della *fascinazione*: i cinque sensi vengono armoniosamente stimolati ed

**ADHD: acronim[illegible] [illegible]dicante il disturbo dell'attenzione e dell'i[illegible] [illegible]ttività*

eccitati da un'esperienza che diviene rilassante.

Se a volte emerge un vissuto di noia nel bambino cui si propone un'attività non legata ai giochi che preferisce, questo stato d'animo non deve spaventarci troppo perché è in questo vuoto che trova modo di svilupparsi il pensiero divergente, creativo.

E i benefici si allargano a macchia d'olio.

Si accrescono le capacità sensoriali e aumenta la capacità di prestare attenzione: si rafforza così il primo strumento di autodifesa in un bambino, rinforzo che infonde un'istintiva fiducia in se stessi. Le decisioni che un bambino prende giocando in un ambiente naturale, fatte a volte di rischi ma anche di opportunità, la consapevolezza che acquisisce, di ciò che si vede o che è nascosto, gli insegnano a valutare le situazioni come non accade in ambienti più ristretti e artificiali.

L'attività assolutamente non strutturata ha un suo valore intrinseco se vissuta in un luogo naturalmente suggestivo per la capacità di provare la meraviglia, lo stupore. Si nutre la spiritualità dei giovani insegnando a non dare nulla per scontato, a non trattare la vita con indifferenza. Rappresenta un utile antidoto all'atteggiamento prettamente occidentale e tecnologico del "so tutto io"cui soggiace l'illusione del poter controllare tutto ciò che ci circonda, illusione che ci porta ad essere invece assolutamente vulnerabili in molte situazioni quotidiane.

> "Portai in montagna alcuni giovani affetti da AIDS che non erano mai usciti dal loro quartiere. Ad un certo punto una ragazzina di nove anni mi svegliò nel bel mezzo della notte perché doveva andare in bagno. Uscimmo dalla tenda e lei iniziò a guardare verso l'alto. La piccola rimase a bocca aperta e si attaccò alla mia gamba. Non aveva mai visto le stelle prima di quel momento. Quella sera vidi il potere della natura su un bambino. La ragazzina era diventata una persona diversa. Da quel momento in avanti iniziò a vedere tutto quanto, anche la lucertola mimetizzata che nessuno notava. Utilizzava i sensi. Si era *svegliata*" (p.134)

Le ricerche riportate sono davvero tante, la bibliografia è ricchissima di rimandi molto interessanti. Ma, per dirla con le parole dell'autore " la più dettagliata ricerca non riuscirà a descrivere efficacemente tutti i benefici di un'esperienza diretta nella natura". E continua con le parole di Albert Einstein "Non tutto quello che conta si può contare, e non tutto quello che può essere contato conta".

Disegno di *Laura Cocchi*

Progetti in Italia

In Italia alcuni operatori dell'Unità Operativa di Neuropsichiatria Infantile di Pomezia (R. Miletto, F. Magnaguagno, F. Cipparone* su I Care, n.4-09) hanno utilizzato le riflessioni di Richard Louv rielaborandole per la nostra realtà dove la sindrome di deficit di natura si può rappresentare ancora come una condizione di "sottosalute". Condizione che può manifestarsi attraverso alterazioni non francamente patologiche dello sviluppo dell'apparato scheletrico, del sistema metabolico (obesità, alterazione del senso dell'appetito, del consumo e ricambio di grassi e zuccheri), dell'apparato cardio-circolatorio (ridotta capacità polmonare, tachicardia da esercizio...) e del benessere psicologico (instabilità emotiva, scarsa socialità con poca organizzazione del tempo libero, disturbo dell'espressione dell'aggressività – balbuzie, onicofagia – minore capacità di gestire lo stress, scarsa tolleranza alle frustrazioni, alterata gestione dell'ansia, ridotta autostima e ridotta capacità di concentrazione). Gli autori del contributo riconducono il quadro del disturbo a due sostanziali mancanze: di movimento sufficiente e di silenzio sufficiente. Se il primo risulta più evidente, il secondo forse lo è di meno: la nostra capacità di attenzione ha dei limiti che spesso sottovalutiamo ed è più selettiva di quanto si creda. Possiamo credere di non sentire i rumori di fondo che pervadono continuamente la nostra giornata ma in realtà il nostro cervello ne è costantemente sollecitato. Gli operatori suggeriscono un immergersi sufficientemente buono nella natura sempre di più e fin da subito.

Sono stati messi in opera due progetti mirati non solo a questo obiettivo ma anche a prevenire disturbi delle condotte come il bullismo o del disagio giovanile dovuto a difficoltà di comunicazione.

Il primo Equilibri Naturali: "Per il benessere dei bambini, nella Natura" si è svolto all'interno di un parco naturale vicino Roma. Ha previsto, ad inizio anno scolastico, un campo scuola per rinforzare il costituirsi del gruppo classe e poi, durante l'anno, brevi sessioni all'aperto per gruppi con alunni in difficoltà o con bisogni educativi speciali. Le attività sono state svolte come esercitazioni - sfida con l'obiettivo di "cambiare gli abituali contesti percettivi e sospendere temporaneamente i soliti automatismi...Coinvolgono i partecipanti sotto l'aspetto fisico, cognitivo ed emozionale, sotto il monitoraggio di uno psicologo dell'educazione che funge da facilitatore delle relazioni ed effettua valutazioni e riflessioni nel gruppo al termine di ogni attività". I percorsi così creati mirano a far conoscere l'ambiente, ad impegnarsi a fare cose nuove, "a comprendere che non si può cambiare molto senza aiutare gli altri e senza farsi aiutare".

Il secondo progetto si fonda sull'approccio della montagna terapia e sull'arrampicata terapeutica in età evolutiva: si tratta di un curricolo speciale (denominato Versante Nord per richiamare il lato difficile di una montagna e quello meno esposto alla luce della consapevolezza di questi ragazzi) per alunni preadolescenti e adolescenti con bisogni speciali. Ragazzi che manifestano comportamenti a rischio bullismo, impulsività, instabilità, quadri di ADHD, disturbi di apprendimento non specifici, con note depressive, disturbi del Sé, difficoltà nella costruzione di legami.

I due progetti meritano attenzione soprattutto nell'ottica di prevenire il peggioramento di queste c[illegible]izioni in patologie conclamate.

**Rispettivamente: [illegible]psichiatra Infantile, Educatore ed Istrutt[illegible] arrampicata sportiva, Formatore ed Educatore ambientale*

Cani, pony e... leoni marini

Foto di Sturlese

Un approccio riabilitativo indagato e sperimentato fin dagli anni '60 che mette in relazione uomo e ambiente naturale è quello della pet-therapy (terapia con gli animali).

I benefici che può portare il contatto con un animale si possono riscontrare nei soggetti ipertesi, nella riabilitazione neuro-motoria, nello sviluppo della coordinazione, nella demenza senile, nel trattamento delle stereotipie dei soggetti affetti da autismo...

Presso il Centro per la diagnosi e cura delle cefalee dell'età evolutiva dell'ospedale IDI – San Carlo di Roma, si utilizza da sette anni questa metodologia per recuperare le difficoltà di alcuni soggetti affetti da cefalea causata da un disagio psico-ambientale e da soggetti con differenti diagnosi: sindrome di iperattività, disturbi pervasivi dello sviluppo, disturbi del sonno, disturbi dell'ansia, disturbi dell'umore (Vita Con, 6-2010). L'esperienza è stata portata avanti su 25 pazienti in un primo studio sperimentale e, visti i risultati soddisfacenti (Moscato, 2006), successivamente su 40 ragazzi tra i 4 e i 16 anni riscontrando un miglioramento delle cefalee nel 50% dei casi.

Il responsabile del centro e del progetto, il prof. Davide Moscato, neuropsichiatra infantile, mi spiega come, in un parco attrezzato nel verde di Roma (prima proprio all'interno dell'Ospedale) e con la supervisione di alcune psicoterapeute, gruppi di bambini con le difficoltà sopra descritte interagiscano con diversi tipi di animali in un

ambiente naturale. Sottolinea come il rapporto con l'animale riattivi un rapporto ancestrale, ma dimenticato. Di fronte ad un cucciolo, o comunque ad un animale percepito come non pericoloso, le difese si abbassano e con queste lo stato di allerta normalmente attivato. L'elettroencefalogramma di una persona che accarezza un gatto che fa le fusa tende a stabilizzarsi, diminuisce il ritmo cardiaco e respiratorio, la pressione arteriosa e del tono muscolare...in opposizione e miglioramento rispetto alla risposta negativa causata dallo stress.

L'animale con il suo comportamento non verbale rappresenta un importante mediatore emozionale per il bambino che non riesce a comunicare o gestire i suoi stati d'animo, oppure che ha veri e propri disturbi della comunicazione. Il bambino crea con l'animale un rapporto empatico e lo spinge a identificarsi con esso, lo aiuta a riconoscere le proprie emozioni e accresce la fiducia in sé.

I bambini entrano in contatto con animali di diversa taglia e con ognuno di essi devono imparare regole di trattamento diverso: la carezza che si può fare ad un coniglio sarà diversa da quella offerta al pony.

Il professor Moscato spiega come alcune delle patologie trattate ritardino le tappe di sviluppo ma non le blocchino; perché questo ritardo sia colmato quanto possibile è utile far sì che l'apprendimento di alcune competenze avvenga con altre modalità: l'interesse per il mondo animale fa acquisire competenze pre-verbali essenziali per lo sviluppo successivo. Il terapeuta si fa mediatore dell'acquisire consapevolezza nel bambino: fa prendere coscienza di queste competenze attraverso lo scambio tra bambino e animale e, condividendo le comprensioni raggiunte nel gruppo allargato di bambini, migliora anche il rapporto con i pari e con gli adulti di riferimento. Le terapeute coinvolte sono preparate al rapporto con il mondo animale e sanno introdurre i bambini ad un corretto contatto e accudimento dell'animale e capaci di gestire un gruppo. I bambini già avviati in questa terapia divengono a loro volta i nuovi terapeuti dei bambini appena arrivati.

Alcune mamme di questi giovani pazienti sono intervenute al convegno sulla Cefalea in Età Evolutiva tenutosi il 15 maggio scorso presso l'IDI. Il professor Moscato ha preferito che parlassero loro con le loro esperienze: hanno raccontato dei benefici ricevuti attraverso questa forma di terapia, del cambiamento avvenuto nei loro figli e anche in loro stesse. I bambini, che avevano cefalee anche importanti e invalidanti con una grossa componente psico-ambientale, hanno notevolmente migliorato la loro condizione, risultata poi stabile nel tempo (al controllo ad un anno dalla fine della terapia).

Una di loro ha descritto i benefici ottenuti nel suo rapporto con il figlio: se al momento dello scatenarsi di una crisi cefalalgica era subito pronta con un antidolorifico a calmare il dolore, incontrando questo nuovo approccio - per quasi tutte inaspettato– ha cominciato a prendere il figlio con sé per fare una passeggiata al parco, magari al laghetto a far mangiare le nutrie... scoprendo che dopo spesso non c'era più bisogno del farmaco.

Le difficoltà non sono poche: per

gestire e mantenere una struttura come questa – una vera e propria piccola fattoria, con pecore, agnelli, capre, pony, cani, gatti, conigli, uccellini...ognuno adatto alle problematiche di un bambino - occorrono persone che si curino degli animali e del verde quotidianamente e di veterinari capaci.

Ma evidentemente una fatica così ben ricompensata ha stimolato nuovi progetti: allo stesso convegno è stato presentato il nuovo progetto pilota che vedrà per un anno la sperimentazione di pet therapy per la riabilitazione dei bambini autistici presso il parco marino Zoomarine di Torvajanica (RM) con animali come leoni marini e foche.

Questi animali sono stati scelti per vari motivi: sono insoliti, grandi e stupefacenti, in grado di poter stimolare nel bambino autistico un'esperienza davvero sorprendente e di grande impatto emotivo; si trovano bene anche fuori dall'acqua e i bambini possono vederli bene e da vicino sia nelle grandi vasche che toccarli fuori; sono mammiferi che vivono nell'acqua ma che hanno bisogno di emergere per respirare, come i bambini autistici hanno bisogno di imparare a lasciar affiorare la loro capacità relazionale.

Il progetto si articola in sedute settimanali di un'ora e mezza per gruppi di quattro bambini che vengono valutati all'inizio del percorso e successivamente a tappe di quattro mesi. La presenza di questo parco marino alle porte di Roma, considerata la sua alta qualità, la presenza di personale altamente specializzato e il suo approccio dedicato sia al divertimento che alla creazione di un nuovo rapporto tra uomo e animale, ha permesso la realizzazione di un sogno fino ad ora poco praticabile.

Lo scopo è chiaro: non si può guarire l'autismo ma si può provare ad agganciare il bambino autistico perché emerga, quanto possibile, la sua capacità emotiva. E con questa, altre e diverse possibilità di sviluppo. Alla fine dell'anno vedremo se i risultati sono davvero incoraggianti.

Cristina Tersigni

Foto IDI

Desideri di tutti

Con un gruppo di amici seguo in un centro di volontariato un gruppo di giovani e non più tanto giovani. Organizziamo con loro giochi, spettacoli teatrali, feste e insieme svolgiamo attività lavorativa di vario genere. Capita spesso che tra questi ragazzi, sono giovani donne e uomini, nascano simpatie, attrazioni, legami che a volte si protraggono nel tempo ma che è impensabile possano concludersi con un matrimonio. Tuttavia sono per loro storie importanti, spesso li coinvolgono fino in fondo, possono influire sul loro modo di essere e di stare con noi. A volte provocano anche problemi di comportamento, (litigi, gelosie, abbandoni, effusioni esagerate ecc) Mi chiedo: qual è il modo migliore di comportarsi? Parlarne con loro, sottolineare o ignorare? Incoraggiare i loro corteggiamenti , parlare dei loro problemi in proposito? Mi interesserebbe conoscere anche il parere di altre persone. Immagino che in ogni gruppo si verifichino situazioni del genere. Come vi comportate? Mi sembrano fatti importanti nella loro vita di relazione e vorremmo saperle gestire al meglio!!!

Anna Maria Cappabianca

Dare una risposta esaustiva non è affatto semplice poichè ogni persona disabile o meno, fisicamente, intellettivamente o psichicamente fragile, ha le sue peculiarità che sono sempre diverse e mai uguali a quelle di un'altra.

Potremmo consigliare di usare il buon senso, il rispetto, la comprensione... ma non basta.

Di affettività e di sessualità abbiamo provato a parlare altre volte (v. n°17 pag. 9, n°61 pag. 19, n°69 pag. 13 e i due speciali sui n°49 e 82) certo non in modo esauriente, ne siamo consapevoli.

Continueremo però a raccogliere stimoli come ne dà la lettera di Annamaria, e anzi ne chiediamo anche a chi di voi ne ha di simili da raccontare o magari ha esperienze positive da condividere, cercando nel contempo di proporvi testi che reputiamo significativi ad approfondire l'argomento.

I testi che seguono questa volta non rispondo certo alla problematica posta dalla lettera. Presentano però temi che possono interesseare e completare quanto già detto in passato.

La Redazione

Jean Vanier risponde

"Nel centro per adulti con paralisi cerebrale nel quale lavoro, si parla di far ricorso ad "aiutanti sessuali" per accompagnare un'attività masturbatoria. Che cosa ne pensa?"

Un caposervizio

Questa problematica rivela sofferenze tremende nelle persone che accompagnate nel vostro centro. Segno dell'estrema solitudine di alcuni di loro.

A causa delle loro grandi difficoltà motorie e della comunicazione, molti sono scartati dalla vita in società: non si prende il tempo per ascoltarli, per capirli, per entrare in relazione con loro; non hanno amici e fanno parte di una comunità.

C'è poi la sofferenze delle persone la cui pulsione sessuale è completamente staccata dalla relazione con l'altro.

La nostra sessualità, all'origine dell'attrattiva dell'uomo e della donna, è di fatto orientata verso una vera comunicazione e un'amicizia. Ma ci sono persone che durante l'infanzia hanno sofferto di mancanza di relazione, di disprezzo e di durezza. Per questo non hanno scoperto le proprie capacità di amare un altro con tenerezza e rispetto. Trattati da sempre come oggetti, trattano l'altro come un oggetto.

La loro pulsione sessuale, staccata dall'accoglienza e dalla tenerezza di un altro, è divenuta un desiderio folle di masturbazione, di vivere una relazione immaginaria, staccata dalla realtà, per il principio di piacere fisico.

Queste sofferenze di alcune persone con paralisi cerebrale sono la parte del loro grido di essere liberati da un desiderio sessuale attraverso la masturbazione. Molti hanno visto dei film che banalizzano e eccitano la sessualità. E poiché spesso sono incapaci di toccarsi a causa delle loro difficoltà motorie, finiscono per cadere in una forma di desiderio angoscioso che può portare alcuni di loro a una sorta di malattia mentale.

E' chiaro che bisogna ascoltare molto queste persone, con compassione e rispetto. Se supplicano di essere aiutate a masturbarsi, bisogna dialogare con loro e vedere ciò che si può fare salvaguardandoli dal cadere in una forma di dipendenza dalla masturbazione.

A volte, dei massaggi possono portare un po' di rimedio alla pulsione di un desiderio sessuale, permettendo un certo benessere e facendo trovare una certa unità interiore.

Soprattutto bisogna riflettere per permettere a queste persone di vivere una vera relazione di amicizia.

Come aiutarli a integrare e a contenere la pulsione sessuale in questa situazione? Scoprendo che sono amati e ammirati, che hanno dei doni da offrire, aiutandoli a vivere nella realtà e non nell'immaginazione.

Per cominciare, bisogna saper offrire e piangere con loro, pregare con loro. E agire con compassione, saggezza, rispetto.

O&L n.170

E' legittima l'assistenza sessuale alle persone handicappate?

In Francia il collettivo "Sessualità e Handicap" negli ultimi mesi si è molto impegnato per favorire la possibilità dell'assistenza sessuale per le persone portatrici di handicap, soprattutto curando la preparazione di professionisti: non è forse legittimo il diritto al piacere? Risponde alle nostre domande Marie-Christine Marguet, consulente coniugale e familiare al CLER.

Cosa pensa lei di questa riflessione: "le persone handicappate hanno diritto ad una loro vita sessuale: perché privare di questo piacere proprio loro che sperimentano già tante frustrazioni?"

Tutta la nostra società oggi fa suo il modello "esibizione-eccitazione". L'idea che la sessualità è un fondamentale diritto porta a credere che l'esercizio della sessualità sia il solo mezzo per appagare le tensioni per vivere il piacere, e addirittura per giungere alla felicità alla quale tutto il nostro essere aspira.

Se la sessualità è una componente naturale dell'essere umano, essa è anche una realtà complessa fatta di vari desideri che non si limitano alla sola genitalità. Sì, ogni essere umano ha diritto di essere riconosciuto nei suoi desideri profondi di tenerezza, di attenzione, di rispetto, di rapporti, di piacere sessuale e di trasmissione della vita, elementi sostanziali della sua dignità che va salvaguardata a qualunque prezzo.

Tuttavia quando si segue da vicino una persona, non è facile scoprire la realtà del suo desiderio profondo e spesso rischiamo di interpretare queste sue aspirazioni attraverso i nostri personali criteri di giudizio. E' cosa certa che attraverso l'eccitazione sessuale la persona segnali soltanto il desiderio di un'unione sessuale? Una rapida risposta a pagamento, come quella dell'assistenza sessuale, rischia di creare una frustrazione ancora più distruttrice dimostrando a quella persona che per lei è impossibile vivere completamente le complesse relazioni con gli altri alle quali aspira profondamente.

Dato che oggi si è resa l'unione sessuale indipendente dalla fecondità non sarebbe altrettanto legittimo separare il piacere della sessualità dalla relazione d'amore?

Il problema è proprio questo! E' possibile pensare che una persona possa riassumersi nei suoi organi genitali? La vera

> **Ciò che permette il fiorire della persona e le procura serenità, è l'essere felici e rendere felici gli altri.**

Sì, ogni essere umano ha diritto di essere riconosciuto nei suoi desideri profondi di tenerezza, di attenzione, di rispetto, di rapporti, di piacere sessuale e di trasmissione della vita, elementi sostanziali della sua dignità che va salvaguardata a qualunque prezzo.

vocazione di un essere umano è quella di trovare soddisfazione in un rapporto esclusivamente fisico e genitale? Non equivale questo ad adattarsi ad un modo di essere esclusivamente istintivo e disumanizzante? Non è il piacere sessuale che rende felici, questo è certo! Ciò che permette il fiorire della persona e le procura serenità, è l'essere felici e rendere felici gli altri. Consiste nel vivere nella confidenza una relazione all'interno della quale ognuno dei due conta e può esprimere il suo attaccamento, condividere quello che per lui è importante, sentirsi apprezzato, scambiarsi la tenerezza. In questa situazione la sensualità acquista tutto il suo senso, diviene linguaggio d'amore e la gioia fisica si associa alla felicità di essere uniti nel tempo dall'affetto, dai comuni progetti. Tutto questo va costruito e richiede del tempo. Altrimenti c'è il rischio reale della rovina per quelli che sono stati traditi o trattati come oggetti. Sul piano morale è l'Uomo stesso che in nome della sua dignità rifiuta di essere ridotto alle sue pulsioni. Lasciar credere a qualcuno che è meglio accontentarsi di un piacere sessuale ottenuto con l'aiuto di un professionista sarebbe come proporre una pallida imitazione di quel diamante che lui non avrà mai la possibilità di ottenere. Significherebbe semplicemente dirgli che lui o lei non può sperare di vivere qualcosa di unificante, di bello, nel campo dell'amore, a causa del suo handicap. E questo è un messaggio svalorizzante per l'individuo e distruttore di speranze.

In mancanza della relazione coniugale che lei descrive, la masturbazione può essere considerata un sollievo?

L'abitudine alla masturbazione è molto frequente tra le persone handicappate e costituisce una risposta alla noia, all'angoscia, alla tensione, all'eccitazione legata ad una situazione un'immagine, un film, una canzone. La ricerca del piacere attraverso l'autostimolazione è un atto privato che necessita di uno spazio privato per rispetto di sé e degli altri. E' importante ricordare alla persona il rispetto della sua intimità e ricordargli che la legge proibisce di mostrare in pubblico i propri organi sessuali perché questo turba le persone che lo circondano. Il piacere sessuale è legato alla gioia fisica per l'eccitazione delle zone erogene ma anche allo scambio di piacere che si riceve e si procura al partner. Sotto questo aspetto la masturbazione può essere ingannevole e può creare un un senso di angoscia per la solitudine, che porta a ricorrere nuovamente alla ripetizione dell'atto fino a trascinare ad una sorta di "compulsione" che imprigiona la persona in un circolo vizioso.

E' dunque indispensabile sorvegliare per favorire relazioni e attività, per limitare il tempo dell'ozio e dare occasioni per far scoprire altre forme di piacere che permettono soddisfazioni e serenità. Mi sembra che imparare ad occuparsi del proprio corpo per apparire sempre più esteticamente piacevoli, praticare attività fisiche come la danza che sviluppa anche la relazione di gruppo,

o lo judo che permette di confrontarsi con il corpo dell'altro con limiti e regole, utilizzare le proprie capacità musicali o ritmiche, tutto questo, mi sembra, ripeto, favorisca incontri e relazioni amichevoli. Tutta questa serie di piacevoli attività permette alla persona di fiorire, gli evita il ripiegamento su se stesso e la sofferenza dell'isolamento che possono portarlo alla masturbazione.

"Ciò che avviene nella camera da letto non riguarda nessuno" Fino a che punto bisogna rispettare l'intimità della persona? E' ammessa l'ingerenza nella sua vita sessuale?

Si definisce intimo tutto ciò che riguarda la vita privata delle persone. E di questa gli educatori sono molto spesso al centro, per quanto riguarda le informazioni sulla famiglia, sulla corrispondenza, sulla salute, sulle amicizie. La loro discrezione è quindi fondamentale per permettere alla persona loro affidata di distinguere l'ambito pubblico da quello che costituisce la sua intimità. Il loro ruolo è prioritario per l'informazione sui rischi e gli inganni della sessualità, meglio se accompagnato da assistenza sanitaria (prevenzione di gravidanze e di infezioni trasmissibili sessualmente). La camera da letto è sicuramente uno spazio privato, ma rientra nella responsabilità degli educatori che questo spazio non sia violato. Chi entra lo fa su invito della persona o in seguito ad un accordo stabilito con lei? La persona è in grado di ottenere il rispetto per la sua intimità nei confronti di qualcuno che vuole entrarvi senza essere desiderato? In questo campo è importante che il ruolo dell'educatore si accordi con il regolamento interno e con le scelte stabilite dall'istituto. E' altrettanto importante far capire alla persona che i suoi desideri sono naturali e legittimi ma che si devono confrontare con il desiderio dell'altro: di conseguenza non si può fare tutto ciò che si desidera. D'altra parte si dà il caso che alcuni nostri desideri possano essere nefasti nelle conseguenze (come mangiare zucchero quando si è diabetici) e in quel caso si è obbligati a vivere una penosa ma salutare frustrazione.

Accade lo stesso nel campo della sessualità. Poter parlarne con semplicità, essere capiti e riconosciuti nei propri bisogni, e insieme accompagnati per vivere i propri limiti quali essi siano, dà un grande sollievo: la persona non si sente più sola ma legittimata nei suoi desideri, rispettata e guidata a capire quanto accade. Così accompagnata diviene autore della sua esistenza. E alla fine troverà sostegno nella fiducia che noi abbiamo nelle sue possibilità.

Intervista di M.V. P.
O&L n.172

E tu cosa ne pensi?

Vuoi condividere la tua opinione su questo argomento?

Scrivici a ***Ombre e Luci – Via G. Bessarione, 30 – 00165 Roma***
Mandaci una mail a ***ombreeluci@gmail.com***

Il giardino dei desideri

Avere accettato la mia condizione di disabile non significa che non avverta più le sofferenze e i disagi che essa comporta. Ad esempio, per l'aspetto affettivo. Il mio corpo, le mie emozioni, sono vivi dentro di me e in certi momenti esplodono in un modo che non riesco a controllare. (...)

Devo ringraziare mia madre e mia nonna, soprattutto mia nonna, che con meno imbarazzo di quanto ne ho parlando con mia madre, mi spiegò cosa avviene tra un uomo e una donna fisicamente, quando provano attrazione reciproca, e mi spiegò che le sensazioni che provavo quando ero ancora adolescente erano più che normali e non dovevo vergognarmene. Non dovevo vergognarmi di aver voglia di baciare, di sentire dentro di me il desiderio di essere bella e desiderabile nei confronti di un uomo, nonostante la mia disabilità.

"Rita," mi disse un giorno seduta sulla sua poltrona in sala, dove di solito dispensava i consigli più importanti "non c'è niente di cui ti debba vergognare: ormai, anche se sei ancora una ragazzina, nel corpo sei già una donna. È giusto che tu senta certe cose: la vicinanza di un uomo, il rossore delle guance, la voglia di abbracciarlo, di sentirti desiderabile ai suoi occhi. Sarebbe sbagliato se ciò non accadesse."

"Ma io sono sulla carrozzina."

"Non c'entra" mi rispose lei con un sorriso che rivelava grande saggezza. "Gli istinti sono istinti, e una donna li sente."

"Vuoi dire che in principio tra uomo e donna è solo una cosa istintiva?"

Disegno di *Laura Cocchi*

"Appena vedi una persona, sì. Quando vidi tuo nonno per la prima volta mi piacque subito per il suo aspetto fisico, e solo dopo ebbi tempo di scoprire le sue idee, i suoi valori e di apprezzarlo e stimarlo per questo. Ma se devo essere sincera, appena lo vidi si innamorarono i miei occhi, non il mio cuore. Ecco perché è fondamentale in un rapporto tra uomo e donna distinguere l'innamoramento dall'amore."

"Qual è la differenza?" le chiesi, sempre più intrigata dalle sue spiegazioni.

"La differenza, nipotina mia, sta nel fatto che l'innamoramento passa, l'amore no. Se tu ti innamori di una persona solo perché è bella, perché ti ha abbagliato con l'aspetto fisico e niente altro, prima o poi te ne accorgi e la magia finisce. Quando invece ami, non ami solo il corpo, ami la mente, l'anima, le idee, le convinzioni e questo amore non finisce, non finisce mai:"

"E nei rapporti sessuali?" domandai.

"Più o meno è la stessa cosa. Se lo fai solo come atto fisico, può essere appagante solo per quel momento, mentre lo stai facendo, ma dopo ti ritrovi delusa, amareggiata, scoprendo che quello che hai fatto è stato soddisfacente fino ad un certo punto, ma non è stato amore. Se invece lo fai con amore, alla fine dell'atto sei ampiamente felice e appagata, ti rannicchi vicino al tuo uomo pensando a quanto sei fortunata che lui abbia scelto te. E al mattino ti senti piena di energia, come nuova."

(...)

"Nonna ... penso che io non potrò mai fare esperienze di questo tipo."

"Non ne sarei così convinta, sai? È vero, nel tuo caso è più difficile, ma se qualcuno si innamorasse veramente di te, allora amerebbe tutto, anche il tuo corpo e le tue limitazioni."

"Nonna, tu mi spieghi queste cose, ma ad altri disabili nessuno ne parla. Secondo te perché?"

"Credo sia un fatto di imbarazzo, non è difficile immaginare che anche chi ha problemi fisici si ponga le domande che tu hai fatto a me, ma a volte può essere difficile per i familiari capirlo. Per questo tacciono, e fanno diventare l'argomento un tabù. Secondo me questo è uno sbaglio: chiunque ha il diritto a una spiegazione delle proprie emozioni, anche per saperle controllare in futuro. Non parlandone, si aumenta la curiosità e il rischio. Sono convinta che parlarne sia il sistema migliore."

"Allora ne parleremo ancora?"

"Ogni volta che ne avrai bisogno."

"Sai nonna, con la mamma non è così bello come con te: con lei mi sento in imbarazzo."

"Per forza! È tua madre! Anch'io mi sentivo in imbarazzo a parlare di certe cose con lei, cosa che invece non sento con te, forse perché sono la tua nonna."

"Allora ne parleremo io e te, sole."

"E io ti dirò tutto quello che vuoi sapere. Comunque non spaventarti: sei una donna e, grazie a Dio, dentro di te sei anche viva come poche!"

E quando mi spiegò tutto questo, mi sentii veramente meglio, perché capivo che, nonostante tutto, il mio corpo funzionava come doveva e non c'erano cose che non andassero, anormalità, e che era normale provare queste sensazioni pur essendo sulla carrozzina.

*(da **Un volo di farfalla**, di **Rita Coruzzi**, 2010 Piemme, pp.140-142)*

Donaci il tuo 5 per mille

Ombre e Luci non è solo un giornalino. Ombre e Luci e l'associazione Fede e Luce sono persone, tempo, impegno, dedizione e passione. Per arrivare a te Ombre e Luci ha bisogno di aiuto, anche del tuo! Donaci il tuo 5 per mille e aiutaci ad arrivare a te e a tutte le persone che ci seguono e sostengono. Grazie!

C.F. 96000680585

Una proposta per le scuole

Molla la Plastica!

La ***Campagna Molla la Plastica! Azioni locali per diritti globali*** è promossa dalla LVIA in collaborazione con il museo ***A come Ambiente***, la ***Compagnia teatrale ITINERARIA*** e l'***Associazione ReAcademy Foundation***. La Campagna si rivolge a tutta la cittadinanza per una maggiore consapevolezza negli atti di consumo, proponendo azioni sostenibili per migliorare l'ambiente in cui viviamo, renderlo più pulito, liberarlo dalla plastica. La LVIA ha imparato dall'Africa dove ogni oggetto è riutilizzato e trasformato, e proprio a partire dall'Africa, la Campagna propone delle azioni concrete a portata di tutti.

E diventi per tutti
Molla la busta, porta la sporta!

Maggiori dettagli possono essere richiesti all'ufficio LVIA per le attività di sensibilizzazione sul territorio: italia@lvia.it - tel. 011.7412507 (Monica e Ester)

Concorso fotografico

Ombre e Luci

promuove un nuovo concorso fotografico sul tema:

Immagini di Speranza

Le foto (formato minimo 18x24 - nitide e con la giusta esposizione, verticali o orizzontali) dovranno pervenire <u>solo</u> via posta entro il 30 settembre 2010 a:

Ombre e Luci
c/o Huberta Bertolini
via Cortina D'Ampezzo, 152
00135 Roma

Verrà costituita una giuria esaminatrice di persone qualificate esterne alla redazione.

E' necessario inviare allegato alla foto il consenso alla pubblicazione delle persone ritratte <u>riconoscibili</u>

1° Premio: Weekend Viterbo presso l'agriturismo La Bicoca
2° Premio: Una cornice fotografica digitale
3° Premio: Tessera regalo IKEA

ASSOCIAZIONI DI VOLONTARIATO

Mai Soli

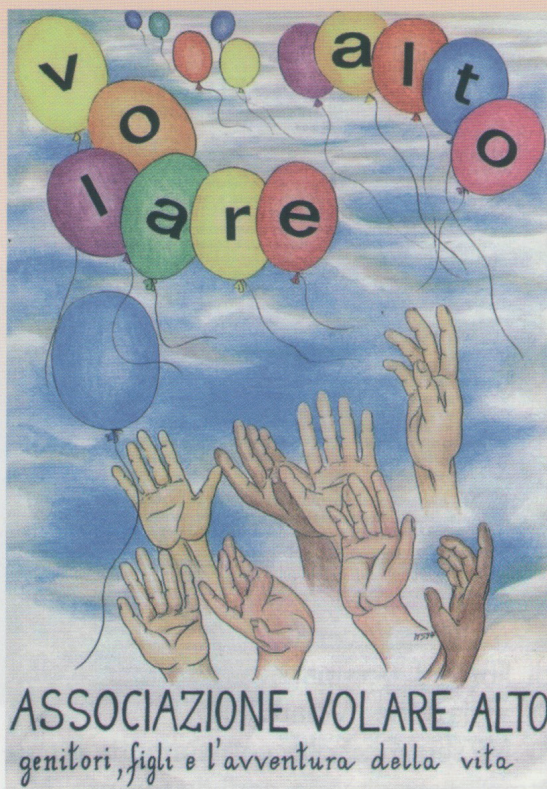
dal sogno alla promessa...

Attraverso un articolo comparso su Famiglia Cristiana abbiamo saputo dell'esistenza di una associazione nel Canavese, vicino a Torino, dal nome promettente "Volare Alto" e di un suo progetto, "Mai soli", che ci è parso interessante per tutti coloro che ruotano attorno al mondo di "Ombre e Luci".

MAI SOLI ha lo scopo di fiancheggiare e sostenere le persone con disabilità nella realizzazione di un progetto abitativo adeguato, presso la famiglia di origine, soli, oppure in coabitazione con altri, al fine di raggiungere la maggior autonomia possibile.

Come pensano di perseguire lo scopo? Quali sono le modalità scelte? Hanno già qualcosa di realizzato o in via di realizzazione? Possono darci qualche utile consiglio? Con queste ed altre domande sono partita alla volta di Rocca Canavese e ... ho conosciuto Marisa Bettassa e Giancarlo Ferrari!

Rocca è un paesino sperso tra le colline al Nord di Torino, quasi ai piedi delle montagne, tra il verde esuberante in questa stagione e le macchie colorate delle molte fioriture.

La piazza del paese, dominata dalla chiesa, ha l'aria ordinata e funzionale, nobilitata da un bel lastricato; possiede una serie di parcheggi per le auto ben delimitati e tutti, o quasi, gli esercizi commerciali di cui si può aver bisogno, dalla farmacia al panettiere.

Voltato l'angolo, in una stretta e tranquilla viuzza, un cancello aperto da adito ad una piccola corte su cui si affacciano alcune abitazioni di un paio di piani.

Vengo accolta con cortese sollecitudine da Daniela, che da 12 anni, per sette ore al giorno tranne la Domenica, coadiuva i coniugi Ferrari grazie ad una sovvenzione della regione Piemonte.

Entro in casa, Marisa e Giancarlo sono seduti nel soggiorno/cucina, ai lati del tavolo. Nei pressi sono presenti un bel televisore, il telefono a viva voce, che in caso di chiamata si attiva in maniera per me rimasta misteriosa, ed un pulsante che comanda a distanza l'apertura della porta d'ingresso che è vetrata, in modo di poter vedere chi attraversa il cortile appressandosi alla casa.

Tutta l'abitazione è ristrutturata in modo da supportare le necessità di chi non si può muovere da solo. Infatti entrambi i miei ospiti sono fortemente limitati nei movimenti a causa di una tetraplegia spastica.

Marisa riesce con una certa efficacia a parlare e muovere una gamba, che usa per scrivere al computer, Gianfranco è più libero di muoversi e parla con maggior facilità. Entrambi sono laureati in Psicologia e lavorano in quest'ambito - lui in particolare come psicoterapeuta, lei come giornalista e divulgatrice - oltre ad aver sfornato una gran quantità di libri ed occuparsi assiduamente dell' Associazione "Volare Alto".

Mi sento accolta con simpatia e presto mi pare di conoscerli da sempre. Marisa, pur essendo abbastanza debilitata a causa di una grave bronchite, emana una energia positiva grandissima e ricorda veramente un piccolo sole, con i capelli dorati che si ritrova. Teo, un amico giunto nel pomeriggio, mi aiuta a comunicare agevolmente con lei. Anche con Giancarlo ho agio di parlare a lungo, spaziando da un argomento all'altro. Il tema ricorrente è la missione di cui si sentono entrambi investiti: testimoniare che anche con grandi, grandissime difficoltà fisiche si può volare molto alto, coltivare e raggiungere sogni meravigliosi. E' sufficiente avere una serena consapevolezza dei propri limiti e dei propri punti di forza, una grande determinazione nell'affermare i propri diritti ed... una magnifica e solida rete di amici fidati scovati e tenuti assieme dalla forza serena di Marisa e dalla pacata autorevolezza professionale di Giancarlo.

Proprio per dare forza a questa loro convinzione, nel 1997, assieme ad altri amici, hanno dato il via a "Volare Alto" una associazione che si espande a rete, perlopiù con il passaparola, e che è arrivata a contare una novantina di iscritti. Ognuno mette a disposizione le proprie competenze, in un giro di scambio che arricchisce e fa sentire utili tutti.

Questi amici organizzano le più varie attività: dalla visione di spettacoli alle gite in montagna, dai viaggi alla "danza in carrozzina"; promuovono convegni e corsi per diffondere la sensibilità ai temi sociali delle disabilità.

L'ultima loro trovata è il progetto nel titolo - che prende esempio dallo stile di vita di Marisa e Giancarlo – e attualmente si viene concretizzando nella ristrutturazione di una casa, che al primo piano sarà l'abitazione di una famiglia ed al piano terra ospiterà un centro terapeutico e riabilitativo.

Al momento si stanno mettendo assieme tutti i vari permessi e verificando minuziosamente i progetti, in maniera che una volta iniziati i lavori (ormai a breve si pensa) tutto proceda speditamente, senza intoppi burocratici. Giancarlo mi spiega che gli adempimenti sono veramente tantissimi e fanno di conseguenza lievitare i costi.

Le somme necessarie vengono raccolte tramite varie attività di autofinanziamento, ma, progetti alla mano, sarà necessario anche rivolgersi al mondo bancario, e allora...auguri!

Il progetto

Il fine del progetto è dare alla persona con disabilità la possibilità di scegliere dove vuole abitare.

Foto www.volarealto.net

Non si fanno differenze tra soggetti con difficoltà fisiche e psichiche, cambia solo il raggiungimento individuale del grado di autonomia, che comunque tutti, se aiutati, possono acquisire.

La struttura abitativa potrà essere di varia provenienza (di proprietà di chi ci andrà ad abitare, di altri o, infine, concessa in locazione per almeno 10 anni) e la gestione dell'apparato logistico sarà affidata al diretto interessato.

E' previsto un comitato ausiliario, composto da tre – cinque membri, con la funzione di promuovere, sostenere e intervenire in caso di necessità.

I fondi, reperiti in vario modo, verranno gestiti in maniera distinta dal comitato che relazionerà in proposito ai soci.

Al momento tutti i fondi sono messi a disposizione del progetto abitativo/terapeutico sopra esposto, che presto entrerà nella fase realizzativa.

Resta comunque indispensabile, per l'implementazione del progetto, l'esistenza di una rete amicale di solidarietà che consenta la grande disponibilità di forze necessaria.

Si fa presente inoltre che la regione Piemonte è sufficientemente disponibile ad applicare la legge Nazionale 162, che prevede alcuni finanziamenti alle persone con disabilità; che la Fondazione CRT, attiva in questa Regione, è particolarmente sensibile alle necessità delle Persone con disabilità ed infine che Marisa e Giancarlo hanno un forte ascendente personale a causa della loro storia e della loro professionalità.

Elisabetta de Rino

Bibliografia

UNA VITA TRA LE DITA
Giancarlo Ferrari Ed. Nuovi Autori
E LA LUNA MI GUARDO'
Giancarlo Ferrari Ed. Elena Morea
STORIA DI UN FILO D'ERBA
Marisa Bettassa Ed. Vento Sociale
COME…VOLARE ALTO
Roberta Bertellino, Marisa Bettassa, Giancarlo Ferrari www.volarealto.net

Lo sapevate che...?

• In caso di emergenza

Gli operatori delle ambulanze hanno segnalato che molto spesso, in occasione di incidenti stradali, i feriti hanno con loro un telefono cellulare, ma gli operatori non sanno chi contattare tra la lista interminabile dei numeri salvati nella rubrica. Gli operatori delle ambulanze hanno lanciato l'idea che ciascuno metta, nella lista dei suoi contatti, la persona da contattare in caso d'urgenza sotto uno pseudonimo predefinito. Lo pseudonimo internazionale conosciuto è ICE (In Case of Emergency). E' sotto questo nome che bisognerebbe segnare il numero della persona che operatori delle ambulanze, polizia, pompieri o primi soccorritori potrebbero contattare. In caso vi fossero più persone da contattare si può utilizzare la definizione ICE1, ICE2, ICE3... Facile da fare, non costa niente e può essere molto utile. E' una buona idea ed è anche promossa dalle autorità preposte al soccorso. Fate circolare la notizia in modo che questo comportamento diventi un'abitudine diffusa.

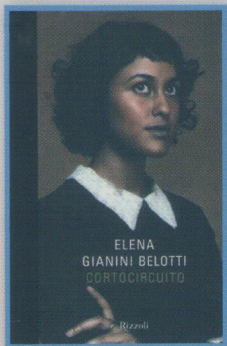
Protezione Civile Roma

• In rete la vita dei down

Far conoscere attraverso immagini video le varie sfaccettature della realtà delle persone con sindrome di Down. Si prefigge questo il sito www.downtv.org realizzato dalla Fondazione "Invest for children" che ha la sede principale a Barcellona e un ufficio anche a Milano. Down TV è una piattaforma interattiva, viene spiegato nel portale, che si prefigge di coprire una vasta selezione di video relativi alla Trisomia 21, la sindrome di Down appunto. Il portale contiene video dedicati a temi sociali, medicina, lavoro, educazione sport, svago e tempo libero e altri temi. Tutti possono caricare video, autoprodotti e non solo. "Invest for children" è una fondazione spagnola senza scopo di lucro. Come si legge nel sito, «ha come missione principale quella di aiutare le persone con disabilità intellettiva, e specialmente le persone con sindrome di Down, a raggiungere una migliore qualità di vita». «Vogliamo una società che integri la diversità» e lanciano la sfida della "Venture philanthropy". «Aiutiamo altre fondazioni ad ottenere risorse ricorrenti e aiutiamo le fondazioni che si dedicano all'integrazione delle persone con disabilità intellettiva».

• La prima web tv dei disabili

È italiana la prima web tv europea interamente gestita da disabili. Si chiama Sipario Tv (www.sipariotv.tv) e la sua redazione si trova a Firenze presso l'associazione Sipario, che dal 2003 si occupa di progettare, organizzare e gestire momenti formativi e di svago per ragazzi con handicap intellettivi e deficit sensoriali. Si tratta di una televisione a tutti gli effetti, realizzata grazie al supporto tecnico dell'azienda Aida Comunicazione. Il ricco palinsesto comprende telegiornali, meteo, programmi musicali, interviste ai personaggi dello spettacolo e dirette per seguire gli eventi di maggior richiamo. La redazione è composta da 15 ragazzi disabili dai 20 ai 35 anni.

Libri

Ed. Rizzoli

Elena Gianini Belotti

Cortocircuito

"Cortocircuito" è il titolo di uno dei cinque racconti di questo libro, tutti dedicati a persone immigrate in Italia in cerca di una occupazione e di una sistemazione degna di questo nome.

Lo stile dell'Autrice, famosa soprattutto per il suo romanzo-saggio *Dalla parte delle bambine* – pietra miliare del movimento femminista in Italia –, è semplice ed efficace. Solo in alcuni episodi i numerosi riferimenti storico culturali ai paesi di origine, rischiano di frenare il piacere della lettura. L'obiettivo è quello di illustrare le vite difficili di tanti immigrati, la loro umanità , le sofferenze e le aspettative che li precedono e li accompagnano, le difficoltà che li circondano anche nel nostro paese. Ma non solo: stranieri si trovano anche come personaggi laterali in storie tutte italiane che raccontano abitudini, piccole manie e stranezze della nostra gente. Senza mai alzare il tono della polemica o additare responsabilità particolari, la Scrittrice riesce a raggiungere il suo scopo facendoci riflettere e anche, a volte, sorridere.

A mio parere, la lettura di *Cortocircuito* , è particolarmente indicata per i nostri giovani e giovanissimi che si trovano a vivere nel mezzo dei grandi problemi dell'emigrazione spesso senza conoscerli un po' a fondo e senza farsene minimamente coinvolgere.

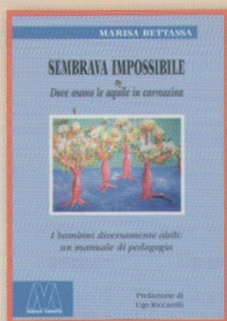
T. C.

Armando Editore

Matteo Schianchi

La Terza Nazione del Mondo

Come vivono le persone disabili nel mondo odierno e come si relazionano con gli "altri"? Quali sono le problematiche che incontrano nel loro cammino? Un interessante sguardo sull'universo delle persone disabili: l'autore ci mostra quali sono le controversie, i pregiudizi, le opinioni e le idee che spesso si scontrano con questa realtà. Probabilmente una lettura più indicata a chi la disabilità non la vive troppo da vicino, permettendogli di acquisire informazioni anche sulla storia e le origini della stessa, ma anche per concedere un nuovo confronto a chi già conosce queste realtà. Un libro senza troppe pretese, di facile lettura, arricchito da frequenti testimonianze reali riguardanti temi dalla sessualità all'integrazione sociale e politica.

M. C.

Valerio Editore

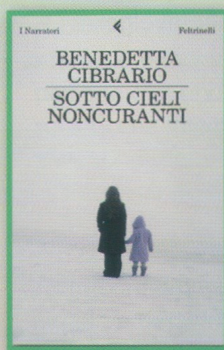
Marisa Bettassa

Sembrava impossibile

dove osano le aquile in carrozzina

Ho letto diversi libri di Marisa e Giancarlo, alcuni per bambini, altri più tecnici, alcuni decisamente autobiografici, altri di narrativa. Ho scelto di presentare questo forse perché nel titolo compaiono le aquile, che mi hanno sempre affascinata, o forse perché nella brevità e simpatica leggerezza dello svolgimento ho trovato moltissimi spunti di riflessione e idee guida forti, utili per tutti, non solo per chi ha a che fare con un handicap.

Lo spunto che ha dato origine al libro è una "scuola per genitori di bambini con disabilità" animata da Marisa e da suo marito Giancarlo; ma nella narrazione come, penso, negli incontri dal vivo, entrano sempre racconti di vita vissuta che, date le forti disabilità dei protagonisti, portano il lettore a dirsi "ma allora anch'io posso, anzi devo!".
Insomma in queste pagine possiamo trovare, "... l'esempio più bello di quello che dovrebbe essere la comunità degli umani... quando finalmente la diversità, la sofferenza, la solitudine, l'isolamento... non saranno nascoste sotto il tappeto della fretta o dell'indifferenza, ma avranno piena cittadinanza, lucentezza e vita ..."
Si può richiedere all'associazione "Volare Alto" www.volarealto.net

E. D. R.

Ed. Feltrinelli

Benedetta Cibrario

Sotto cieli noncuranti

Un racconto avvincente, a più voci. Matilde, 12 anni, è il personaggio attorno al quale ruotano gli altri: le due sorelline, il papà magistrato, Giovanni Corrias, cui è affidata un'indagine delicata (la morte di un bambino caduto dalla finestra). Proprio all'inizio di questa indagine, avviene la seconda morte: la mamma delle bambine, la moglie di Giovanni, viene travolta da una macchina mentre porta a spasso il cane. Poi ci sono i genitori del bimbo caduto; gli aiutanti di Corrias nell'indagine, soprattutto Violaine, seconda protagonista del libro e via via tutti glia altri.

Le due morti fulminee e contemporanee sembrano fermare il tempo, le emozioni, i sogni di tutte queste persone, ognuna con il suo carattere ben definito.
Matilde osserva, scruta, si interroga, fa domande, partecipa a modo suo alla sofferenza di chi le è accanto. In mezzo al "silenzio" che la circonda, trova un suo rimedio.
Un libro molto interessante dal punto di vista psicologico sulla domanda sempre tragica del dolore innocente.

M. B.

Silenzio

È avvenuto il 23 aprile u.s. l'ultimo drammatico avvenimento nel mondo dell'handicap.

Sul giornale il titolo è brutale: Madre annega i due figli.

Erano autistici.

L'effetto è raggiunto: chi legge resta senza fiato.

Ecco bisognerebbe restare a lungo senza fiato dopo una notizia simile e rispettarla almeno con il silenzio.

Tacere: non farne chiacchiere sul bar e sull'autobus, non dilungarsi in recriminazioni e compianti, non improvvisarsi psicologi e giudici additando circostanze e colpevoli, non abbandonarsi ad inutili lamenti.

Inutile e particolarmente indelicato ricercare- per pura curiosità - particolari e ulteriori svolgimenti della vicenda.

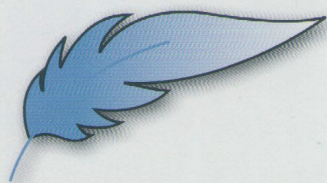
L'unico segno della nostra umile partecipazione dovrebbe essere il silenzio.

Il silenzio non vuol dire ignorare o sottovalutare o dimenticare.

Mi sembra invece che il silenzio aiuti- in questi casi - a riflettere sul serio, a pensare per esempio a quante volte abbiamo contribuito anche noi a far sì che queste tragedie avvengano.

Basta distrarsi davanti alla sofferenza di chi ci è vicino, o non denunciare ad alta voce il sopruso contro chi non può difendersi,o negare compagnia e amicizia a chi ne ha bisogno come del pane, o mostrare insofferenza per qualcuno che in classe o in chiesa si agita troppo o grida...

In questi tempi difficili, in cui sembra lecito diminuire gli interventi di solidarietà per il timore di intaccare il nostro consolidato benessere, lasciamo ai giudici, ai medici, ai preti il loro difficilissimo compito e proviamo davvero a conservare in vicende tanto dolorose il pudore del silenzio e della riflessione.

PENNABLÙ

Su pascoli
erbosi
mi fai
riposare...